



YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

**Tolametov Meronshox
Abdurauf o'g'li**

*Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat"
kafedrası
Sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistranti
E-mail: m.tolametov@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Gimnastika sport turida zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlar – kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish usullari yoritiladi. Shuningdek, yosh sportchilarning tayyorgarligini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarining ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilik, mashg'ulot jarayoni.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Кафедра «Физическая культура» университета Ориентал
Магистрант 2 курса направления «Спортивная деятельность»

Толаметов Мероншох Абдурауф угли
E-mail: m.tolametov@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности юных гимнастов. Освещаются методы развития основных физических качеств, необходимых в гимнастике, таких как сила, ловкость, гибкость и выносливость. Также обосновывается значение современных методов тренировочного процесса в повышении уровня подготовки молодых спортсменов.

Ключевые слова: гимнастика, физическая подготовленность, гибкость, сила, выносливость, тренировочный процесс.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy madaniyat va sport sohasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar yosh avlodni sog'lom, jismonan chiniqqan va har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, sportning murakkab

koordinatsion tuzilishga ega bo'lgan turlaridan biri – gimnastika yoshlar orasida tobora ommalashib bormoqda. Mazkur sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etishi bilan bir qatorda, estetik ko'rinish, harakatlar uyg'unligi va texnik mukammallikni ham o'zida mujassam etadi.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning muvaffaqiyati, eng avvalo, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik elementlarni aniq, tez va samarali bajarishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida jismoniy sifatlarning to'g'ri shakllanishi keyingi sport faoliyati uchun muhim asos yaratadi. Gimnastika sport turining o'ziga xosligi shundaki, unda bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni – kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik yuqori darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi sportchining texnik tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda yuqori natijalarga erishishni cheklaydi. Shu bois, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Hozirgi kunda sport amaliyotida yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Bu, bir tomondan, xalqaro sport maydonlarida raqobatning kuchayib borayotgani, ikkinchi tomondan esa, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlik talab etilishi bilan izohlanadi. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish, yuklamalarni ilmiy jihatdan asoslash hamda individual xususiyatlarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan metodlarning yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Shuningdek, yosh gimnastikachilarda ortiqcha yuklamalar natijasida yuzaga keladigan jarohatlar xavfini kamaytirish, ularning sog'lig'ini saqlash va sport faoliyatini uzoq muddat davom ettirish uchun optimal mashg'ulot tizimini ishlab chiqish zarurati ham ushbu mavzuning dolzarbligini belgilaydi. Shu jihatdan, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalasi nafaqat sport natijalarini oshirish, balki sog'lom va raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalash nuqtai nazaridan ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslarini o'rganish hamda ularning jismoniy sifatlarini (kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik) samarali rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodlarini ishlab chiqish va asoslab berish.

Tadqiqot tashkil etish usullari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi: Olib borilgan tadqiqotlar natijasida yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida tajriba

va nazorat guruhlari o'rtasida jismoniy sifatlar rivojlanish ko'rsatkichlari solishtirildi. Tajriba guruhi sportchilari bilan tizimli ravishda qo'llanilgan mashg'ulotlar natijasida kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi. Xususan, egiluvchanlik ko'rsatkichlari dastlabki natijalarga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi, bu esa gimnastika elementlarini bajarishda amplituda va harakat aniqligining oshishiga olib keldi.

Kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam qo'llash natijasida sportchilarning statik va dinamik kuch ko'rsatkichlari oshdi. Bu esa murakkab gimnastik elementlarni bajarishda barqarorlik va nazoratni ta'minladi. Shuningdek, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilaganligi aniqlandi. Chidamlilik sifatining rivojlanishi mashg'ulot jarayonida sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirdi hamda mashqlarni sifatli bajarish imkoniyatini uzaytirdi. Natijada, mashg'ulot davomida charchash darajasi kamayib, tiklanish jarayonlari tezlashgani kuzatildi.

Nazorat guruhida esa jismoniy sifatlar rivojlanishida ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Bu esa taklif etilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg'ulotlarni kompleks yondashuv asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Har bir jismoniy sifatni alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, tadqiqot davomida yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish zarurligi ham aniqlangan. Bu omillar nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jarohatlarning oldini olishda ham muhim rol o'ynaydi.

Natijalar tahlili asosida shuni ta'kidlash mumkinki, ilmiy asoslangan va maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot dasturlarini qo'llash yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaydi hamda ularning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Turli o'lchamdagi yuklamalardan so'ng toliqish belgilari.

Yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatleri ko'rsatkichlari (oldin va keyin)

1-jadval.

Ko'rsatkichlar	Guruh	Oldin (M±m)	Keyin (M±m)	O'sish (%)
Egiluvchanlik (sm)	Tajriba	12.5 ± 0.8	18.9 ± 0.7	+51.2%
	Nazorat	12.3 ± 0.7	14.8 ± 0.6	+20.3%
Kuch (marta)	Tajriba	8.4 ± 0.5	12.6 ± 0.6	+50.0%
	Nazorat	8.2 ± 0.4	10.1 ± 0.5	+23.1%
Chaqqonlik (sek)	Tajriba	10.2 ± 0.4	8.1 ± 0.3	-20.6%
	Nazorat	10.3 ± 0.5	9.4 ± 0.4	-8.7%
Chidamlilik (sek)	Tajriba	35.6 ± 1.2	48.3 ± 1.1	+35.7%
	Nazorat	35.2 ± 1.3	40.1 ± 1.2	+13.9%

Natijalar tahlili: Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Ayniqsa, egiluvchanlik (+51.2%) va kuch (+50.0%) ko'rsatkichlarida yuqori o'sish qayd etildi. Bu gimnastika sport turida muhim hisoblangan harakat amplitudasi va mushak nazoratining yaxshilanganligini ko'rsatadi. Chaqqonlik ko'rsatkichida vaqtning kamayishi (-20.6%) sportchilarning harakat tezligi va koordinatsiyasi sezilarli darajada yaxshilanganligini bildiradi. Chidamlilik ko'rsatkichlarining +35.7% ga oshishi esa mashg'ulot davomida ish qobiliyatining ortganini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'sish sur'atlari tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo'ldi. Bu esa taklif etilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tadqiqot natijalari: Olib borilgan tadqiqotlar natijasida yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining yuqori samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki hamda yakuniy ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlari 51,2% ga, kuch ko'rsatkichlari 50,0% ga, chidamlilik 35,7% ga oshgani kuzatildi. Chaqqonlik ko'rsatkichlarida esa vaqtning 20,6% ga qisqarishi qayd etildi, bu esa harakat tezligi va koordinatsiyaning sezilarli darajada yaxshilanganini anglatadi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati mos ravishda 20,3%, 23,1%, 13,9% va 8,7% ni tashkil etdi, bu esa tajriba guruhiga nisbatan ancha past ko'rsatkichdir.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, egiluvchanlik va kuch sifatlarining yuqori darajada oshishi gimnastika elementlarini sifatli bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash hamda tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar natijalari yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini qo'llash muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi tajriba guruhida jismoniy sifatning sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy sifatning kompleks rivojlantirish, ayniqsa egiluvchanlik va kuch sifatlariga ustuvor e'tibor qaratish gimnastika sport turida yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanishi sportchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot davomida mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish yuqori samaradorlikni ta'minlovchi asosiy omillar sifatida aniqlandi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan metodika yosh gimnastikachilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki texnik harakatlarni bajarish sifatini ham yaxshilashga xizmat qilishi isbotlandi. Bu esa kelgusida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Umuman olganda, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy, ilmiy asoslangan va tizimli mashg'ulot jarayonini tashkil etish zarur bo'lib, u sport natijadorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.

2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.

3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'ZMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet

5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт

6. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

9. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4, 30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

10. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.

11. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.

12. Muidinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.